

Savoir quand changer de vitesses : un MUST !¹

Les cyclistes sont plutôt faibles. Pas tous, mais même Lance Armstrong possède la puissance équivalente à environ de celle d'un scooter à vitesse réduite. Les vitesses nous permettent de maximiser notre puissance, et ce particulièrement si on sait choisir une vitesse qui nous permet de garder une cadence à l'intérieur de notre zone de confort. La zone où on peut pédaler sans devoir « pousser la machine » ou grimacer.

Toutefois, le cycliste qui veut vraiment se dépasser doit savoir quand changer de vitesse afin d'aller au-delà de cette zone de confort soit pour aller à la zone supérieure, soit pour diminuer son effort pour quelques instants. Bien que le vieil adage « changez tôt et souvent » tienne toujours, il faudrait maintenant ajouter celui de « changez intelligemment ». Pour vous aider, voici deux situations type.

Situation 1. Une longue et graduelle ascension...

Au pied de la montée, vous devriez pédaler à une vitesse située dans votre zone de confort. Celle-ci varie d'un cycliste à un autre, mais, pour la plupart des gens, elle se situe à une cadence de 80-90 tours/minute. Lorsque la cadence diminue, diminuez légèrement la pression sur les pédales et changez de vitesse à une autre plus facile. *Souvenez-vous que les changements de vitesses des plateaux avant génèrent une résistance accrue, alors que celle de derrière permettent un réglage plus précis.* Si vous devez vous lever, changez d'une ou deux vitesses à l'arrière. La légère hausse de résistance permettra une transition en douceur. Continuez de changer vos vitesses en poursuivant notre ascension.

Situation 2 : Une arrivée en groupe dans la zone menant dans la section du sprint d'arrivée.

Le changement de vitesse. L'erreur la plus commune est celle de télégraphier notre sprint par un soudain et bruyant changement de vitesse. Cette action informe tous les autres cyclistes de nos intentions. La stratégie consiste à pré-changer de vitesses avant de se lancer dans la cabale.

The Shift: The biggest mistake most of us make in just-for-fun sprints is telegraphing our move--we suddenly (and noisily) shift into much higher gears, alerting everyone to our intentions. Surreptitious presprint shifting is partially done in advance (with the front chainring) and partially on the fly--you need to be in only a slightly harder gear to start, as upshifts in the rear can be managed after you jump. Move up one gear at a time, spinning out each gear (meaning faster than your comfort zone) before shifting again.

The Situation: A rock-strewn, technical climb on your mountain bike

¹ Brian Fiske. **Smart Shifting** : Get the most from your engine by being in the right gear at the right time.

The Shift: Use too low a gear on a loose, technical climb and you'll spin the rear wheel, lose momentum, and come to a halt. To avoid that, climb in a slightly higher-than-comfort-level gear, which helps the rear tire grip the terrain and gives you leeway for the short power bursts needed to ascend larger rocks or log step-ups. Don't expect to reach the top of the **climb** without feeling your muscles burn--in a good way, of course.